THE RECOVERY KERNEL

Module de psychodrame

Mettez-le en œuvre. Réappropriez-vous. Réécrivez-le. Guérissez-le en public.

Pourquoi la mise en acte guérit ce que les mots ne peuvent pas

Le psychodrame a été développé par Jacob Moreno dans les années 1920 — non pas comme divertissement, non pas comme jeu de rôle, mais comme une intervention clinique basée sur une compréhension neurologique spécifique : le cerveau traite l'expérience vécue différemment de l'expérience racontée. Lorsque vous racontez l'histoire de ce qui s'est passé, le cortex préfrontal est actif — vous gérez, éditez, encadrez. Lorsque vous incarnez l'histoire, le système limbique s'active. La mémoire corporelle s'active. La charge émotionnelle refait surface sous la forme d'un qui peut être travaillé, témoigné et libéré.

Chaque technique de ce module a un mécanisme documenté. Le rituel d'objet (la poudre pour bébé) fonctionne parce que les réponses de peur et de désir du cerveau sont conditionnées à des objets — et peuvent être reconditionnées par une expérience vécue avec ces objets. La simulation de stigmatisation fonctionne parce que la honte vit en isolement et perd de son pouvoir lorsqu'elle devient universelle. L'incarnation de guérison fonctionne parce que le corps qui effectue la récupération crée les associations neuronales de la récupération — le cerveau ne fait pas entièrement Distinguer l'expérience réelle de l'expérience simulée au niveau limbique.

Ce module est l'outil le plus puissant de la bibliothèque de réunions Kernel. C'est aussi celui qui exige le plus de compétences de facilitateur, le plus de sécurité, et le plus de préparation. Lisez le module entier avant d'en exécuter une partie. Les protocoles de sécurité ne sont pas optionnels.

Exigence de sécurité du facilitateur — Lire avant de continuer

- Ce module ne devrait pas être utilisé lors des trois premières réunions d'un nouveau groupe. La confiance doit être établie au préalable.
- Le numéro 3114 — Numéro national de prévention du suicide doit être visible et mentionné dès le début. Assurez-vous qu'il y ait au moins une personne dans la pièce en qui vous avez confiance pour accompagner quelqu'un qui est en détresse.
- Personne n'est obligé de participer à aucune représentation. Être témoin est une participation totale.
- Le facilitateur ne joue pas de personnage dans le drame principal — vous êtes le directeur et le garant de la sécurité tout au long.
- Si quelqu'un commence à dissocier (devient très immobile, les yeux vitreux, cesse de répondre), arrêtez la scène immédiatement. Utilisez la phrase

d'ancrage : « Vous êtes dans cette pièce. Nous sommes le [date]. Vous êtes en sécurité. Nommez quelque chose que vous pouvez sentir en ce moment. »

- Terminez toujours la séance avec l'Enactment de Guérison (Module 3) — ne jamais laisser le groupe au milieu de la douleur sans compléter l'arc vers la réparation.

Module 1

Le Rituel de l'Objet

Le pouvoir réside dans l'association — récupérez-le en le faisant passer par le groupe

Le mécanisme thérapeutique

Le désir n'est pas principalement une pensée. C'est principalement une association d'objets. Le cerveau a associé des objets spécifiques — un sac, un pipe, une bouteille, une certaine couleur d'emballage — à l'expérience neurochimique de la substance. Lorsque vous rencontrez ces objets, le désir se déclenche avant que la pensée consciente n'ait lieu. Il s'agit de conditionnement classique, et c'est dans le corps, pas dans l'esprit.

Le rituel de l'objet fonctionne en introduisant un objet SUBSTITUT — quelque chose qui ressemble suffisamment au vrai pour activer une version atténuée de l'association — puis en travaillant avec cet objet dans un contexte de groupe qui reprogramme activement l'association. La présence et la réponse du groupe deviennent la nouvelle expérience associée. À la fin du rituel, l'objet a été manipulé, examiné, moqué et jeté. L'association a été interrompue et remplacée.

1.1

Le rituel de la poudre de bébé

Le glamour de la ligne — déconstruit en temps réel

Ce dont vous avez besoin

- Un contenant de poudre pour bébé, de poudre de talc ou de poudre blanche similaire
- Un petit miroir ou une surface plate et sombre (facultatif — pour un effet visuel)
- Une poubelle placée visiblement au centre de la pièce
- Pas de musique pendant ce rituel — le silence est le contenant

FACILITATEUR : J'ai quelque chose dans ce sac. Je vais le faire circuler. Ne l'ouvrez pas encore.

[[Passez le sac scellé autour du cercle. Laissez les gens le tenir, sentir le poids, sans l'ouvrir.]]

FACILITATEUR : Qu'est-ce que ça fait de le tenir ?

[[Réponses brèves. Ne pas insister. Passer à autre chose.]]

[[Ouvrez le sac. Montrez que c'est de la poudre pour bébé. Certaines personnes vont rire. Laissez-les.]]

FACILITATEUR : Voici ce que nous allons faire. Je vais en mettre sur cette surface.

[[Déposez une petite quantité sur le miroir ou une surface sombre. Tracez une ligne si le groupe est à l'aise.]]

FACILITATEUR : Regardez-le. À quoi ça ressemble ?

[[Le groupe réagit. Ne forcez personne. Certains riront, certains se tairont, certains ressentiront quelque chose de physique. Toutes les réponses sont valides.]]

Les Trois Actes du Rituel de la Poudre

ACTE UN — LE GLAMOUR : « C'est ce à quoi ça ressemblait. C'est ce à quoi l'image ressemblait dans votre tête avant que vous n'utilises. La ligne nette. Le rituel que ça représentait. La promesse que ça représentait. Les films ont glamourisé ça. votre cerveau a glamourisé ça. Nous regardons de la poudre pour bébé. Nous regardions de la poudre pour bébé tout le temps. »

ACTE DEUX — LA RATIONALISATION : Le facilitateur demande : « Qui peut me dire comment s'est passé le premier coup ? Pas votre histoire — la première fois dans votre TÊTE. vous vous es dit que ça irait. Fais-nous le calcul. » (Prendre 2-3 réponses brèves.) « Une fois. Ça va. Deux fois. Toujours ça va. Puis la troisième fois, votre système nerveux a changé et "ça va" n'était plus disponible. »

ACTE TROIS — LE PARE-FEU : «Avant de continuer — tout le monde regarde cette poudre. Elle n'a aucun pouvoir sauf le pouvoir que nous lui donnons. En ce moment, ensemble, nous retirons ce pouvoir.» Le facilitateur prend le miroir ou la surface. «Je vais porter ceci à la poubelle. Si quelqu'un veut ajouter quelque chose — un mot, un son, un geste — pendant que nous le portons à la poubelle, faites-le.» Marcher lentement. Le groupe répond. Peu importe comment ils réagissent. Jette ça à la poubelle. Fait.

Le débriefing — Trois questions après le rituel

- « Qu'est-ce qui s'est passé dans votre corps quand vous avez vu la ligne ? Vous n'avez pas besoin d'expliquer pourquoi — décrivez simplement l'expérience physique. » (Tournez rapidement — un mot ou une phrase chacun.)
- D'où venait le pouvoir dans cette image ? (Discussion ouverte — 2 minutes. Le groupe aboutira généralement sur : les films, la musique, les pairs, la première drogue, le soulagement qu'elle a procuré.)
- « C'est maintenant dans la poubelle. Qu'est-ce que cela signifie pour la prochaine fois que vous verrez quelque chose qui ressemble à ça ? » (Réponses brèves. Certaines personnes diront « rien n'a changé. » C'est honnête. Le rituel fonctionne par répétition, et non comme un événement unique.)

1.2

Objets rituels pour d'autres substances

Adapter le rituel à ce qu'il y a dans la pièce

Substance	L'objet substitut et l'adaptation rituelle
Opioïdes / Pilules	Un bonbon dans un petit sac, ou un flacon à pilules non marqué avec des bonbons à la menthe. Passer. Tenir. Le rituel : « C'est ce à quoi ressemblait l'ordonnance. C'est ce à quoi ressemblait le soulagement. Nous tenons des bonbons. » Mêmes trois actes. Déchets à la fin.
Alcool	Un verre de jus de pomme — ou de l'eau dans un verre à vin. Le rituel : « Nous allons sentir ceci. Remarquez ce que votre cerveau fait avec l'odeur de quelque chose dans un verre comme celui-ci. » Sentez-le. Parlez de ce qui a été déclenché. Videz-le ensemble.
Cigarettes / Vape-cigarette	Un stylo, tenu et tapoté dans la position habituelle de la main. « Remarquez la prise. Remarquez où votre bouche veut aller. » Tenez le stylo en position de cigarette pendant 30 secondes en silence. Ensuite, posez-le et secouez votre main.
Méth / Stimulants	Un petit miroir et du bicarbonate de soude, ou un pipe en verre disponible dans un magasin d'artisanat. Le glamour ici réside dans le matériel rituel. Même trois actes — mais ajoutez : « Qu'est-ce que le rituel vous a donné avant même de l'utiliser ? La préparation faisait partie du coup. » C'est le conditionnement. C'est ce que nous interrompons.
Cannabis	Un sachet de thé ou un sachet d'herbes. L'odeur déclenche l'association. Passez-le autour. Observez ce qui réagit. «Ceci est de la camomille. Votre cerveau vient de réagir à la camomille. Voilà à quel point le conditionnement est puissant.» Même trois actes.

Module 2

La simulation du stigmate

Transformer l'arme en miroir — puis en remède

Le mécanisme thérapeutique

La stigmatisation opère par l'isolement. Quand quelqu'un vous appelle un « visage de toxicomane » ou vous dit que vous ressemblez à un toxicomane, la honte frappe parce que cela vous marque comme différent des gens dans la pièce — comme quelqu'un qui a fait quelque chose que les autres n'ont pas fait, qui porte la preuve de cela sur son corps, qui est visiblement autre. Cette marque n'est honteuse que lorsque vous êtes seul(e) avec elle.

La simulation de la stigmatisation fonctionne en rendant la marque universelle. Lorsque tout le groupe incarne la stigmatisation ensemble — lorsque tout le monde se gratte la peau, que tout le monde fait la tête de méthamphétamine, que tout le monde applique l'huile Olay ensemble — la marque cesse d'être une marque. Elle devient une condition partagée que le groupe aborde ensemble. La honte nécessite l'isolement pour survivre. La simulation élimine l'isolement.

Le deuxième mécanisme est le recadrage : passer de l'étiquette sociale (« visage de méth ») à la réalité biologique (« les produits chimiques dans mon système, la fixation dopaminergique, le compromis de la barrière cutanée dû à la méth »). Le recadrage n'efface pas l'expérience — il remplace un récit de honte par un récit précis. Les récits précis peuvent être traités. Les spirales de honte non.

2.1

Le scénario de simulation

Le facilitateur mène cela en trois phases

Ce dont vous avez besoin

- Petits miroirs — magasin à dollars, un par personne, ou partagé
- Un petit flacon d'hydratant, d'huile ou de lotion — passé de main en main
- Optionnellement : une carte avec le langage de recadrage imprimé dessus (fourni ci-dessous)
- Musique douce pendant la phase de guérison — instrumentale, apaisante

PHASE UN — L'ÉTIQUETTE

FACILITATEUR : Je vais dire à voix haute des choses que les gens ont dites — ou pensées — sur les personnes dans cette pièce, ou sur des personnes

comme nous. Ce sont des choses réelles que les gens disent. Je les dis pour que nous puissions les examiner, et non parce qu'elles sont vraies.

[[Lire lentement, avec des pauses.]]

FACILITATEUR : « On peut toujours reconnaître un toxicomane en le regardant. »
FACILITATEUR : « Visage de méth. Regardez la peau. On peut voir ce qu'ils se sont fait. »
FACILITATEUR : « Ils se sont fait ça. »
FACILITATEUR : « Une fois toxicomane, toujours toxicomane. »
FACILITATEUR : « Ils ne changeront jamais vraiment. »

[[Pause.]]
FACILITATEUR : Combien de ceux-là en avez-vous entendu ? Au cours du dernier mois. À votre sujet.
[[Laisse le silence faire son effet. Ne vous précipite pas. Ensuite :]]
FACILITATEUR : Nous allons faire quelque chose avec ceux-ci.

PHASE DEUX — LA SIMULATION UNIVERSELLE

FACILITATEUR : Je veux que tout le monde prenne un miroir. Si vous n'en avez pas, utilisez l'appareil photo de votre téléphone.
FACILITATEUR : Regardez votre peau. Maintenant. Regardez vraiment.
[[Accorder 30 secondes de silence.]]
FACILITATEUR : Maintenant — trouvez quelque chose. Une marque, un bouton, une zone sèche, un pore, quelque chose que vous ne voudriez normalement pas que personne voie. Vous en avez tous. Tout le monde dans cette pièce en a un.
[[Pause.]]
FACILITATEUR : Touchez-le maintenant. Pas agressivement. Touchez-le simplement et remarquez l'impulsion — l'impulsion de le réparer, de le gratter, de le couvrir.
FACILITATEUR : Cet impuls. Ce n'est pas vous qui es brisé(e). C'est une complétion de modèle pilotée par la dopamine. Le même mécanisme qui a alimenté le craving a alimenté le picking. Le même câblage. Le même système.

FACILITATEUR : Regardez autour de la pièce.
FACILITATEUR : Tout le monde tient un miroir. Tout le monde a trouvé quelque chose. Tout le monde a l'impulsion.
FACILITATEUR : Il n'y a pas de visage de méthamphétamine dans cette pièce. Il y a des systèmes nerveux qui font ce que font les systèmes nerveux lorsqu'ils ont été soumis à un stress chimique.

LA CARTE DE RECADRAGE — À lire à voix haute ou à afficher au mur

ANCIEN ÉTIQUETTE : 'Meth face — regarde ce que vous as fait à vous-même.'
RÉALITÉ BIOLOGIQUE : 'La méthamphétamine provoque une vasoconstriction, réduisant le flux sanguin vers la peau. La dysrégulation de la dopamine entraîne des comportements répétitifs, y compris le grattage cutané. L'immunosuppression due à l'utilisation chronique de stimulants altère la barrière cutanée. Ce sont des conséquences chimiques d'un processus chimique. Elles ne sont pas la preuve de caractère.'

On peut toujours reconnaître un toxicomane.
RÉALITÉ BIOLOGIQUE : 'On peut parfois voir les conséquences physiques du stress chronique sur un corps humain. Ces conséquences proviennent de la pauvreté, de la guerre, de la maladie, des soins. Le corps sous stress prolongé le montre. Ceci n'est pas unique à la dépendance. C'est de la biologie.'

ANCIEN ÉTIQUETTE : 'C'est de leur faute.'
RÉALITÉ BIOLOGIQUE : « Personne ne choisit son statut MTHFR. Personne ne choisit son variant COMT. Personne ne choisit le déficit neurochimique qui a fait que la substance semblait nécessaire. La décision d'utiliser était prise par un système déjà en détresse, cherchant un soulagement. »

PHASE TROIS — LA SIMULATION DE GUÉRISON

FACILITATEUR : Maintenant nous faisons la réparation. Pas métaphoriquement. En fait.

[[Passer le hydratant ou l'huile. Jouer de la musique douce.]]

FACILITATEUR : Mets-en dans vos mains. Applique-le. Sur l'endroit que vous as trouvé dans le miroir.

FACILITATEUR : Voilà à quoi ressemble la guérison. Ce n'est pas dramatique. Ce n'est pas un moment de grâce. C'est quelqu'un qui met de la lotion sur son visage dans une pièce pleine de gens qui font la même chose.

[[Laissez le silence et la musique porter ceci pendant 60 secondes. Puis :]]

FACILITATEUR : C'est ce que nous faisons ici. Toutes les semaines. Quelque chose de petit qui est réellement du soin. En public. Ensemble.

[[Silence. Laisse-le s'installer.]]

Module 3

La Déconstruction du Cliché

Les choses que les gens disent qui ne sont pas vraies — formulées pour que nous puissions les voir clairement

Le mécanisme thérapeutique

Le rétablissement est rempli de clichés qui fonctionnent comme une pression émotionnelle plutôt qu'un guide utile. « Pardonne et oublie. » « Lâche prise. » « Continue de revenir, ça fonctionne si vous y travailles. » « Un jour à la fois. » Ces phrases ne sont pas fausses — mais elles sont souvent utilisées pour étouffer une expérience réelle plutôt que de l'éclairer. La personne qui ne peut pas pardonner est invitée à pardonner plus fort. La personne qui ne peut pas oublier est dite qu'elle n'a pas Véritablement pardonné.

La déconstruction du cliché fonctionne en mettant en scène le cliché — en le jouant littéralement, jusqu'à sa conclusion — afin que le groupe puisse voir ce qu'il signifie réellement en pratique par rapport à ce qu'il prétend signifier. La mise en scène fait ce que l'argumentation ne peut pas faire : elle montre plutôt qu'elle ne dit.

3.1

Pardonner et oublier — La Lettre Écarlate : Une Représentation

20 minutes — l'arc complet de l'étiquetage à la sortie

Ce dont vous avez besoin

- Autocollants rouges, marqueur rouge ou post-it rouges — un par personne
- Optionnellement : un morceau de tissu ou de ruban rouge
- Espace pour se déplacer dans la pièce

L'acte — EN QUATRE ACTES

ACTE UN — ÉCRIRE LA LETTRE (5 min) : Chaque personne écrit sur un autocollant rouge un mot — une chose qu'ils ont faite, ou une chose qui leur a été faite, qu'on leur a dit de « pardonner et oublier. » Juste un mot. Ils ne le montrent à personne pour l'instant.

ACTE DEUX — LE PORTER (5 min) : Chaque personne colle l'étiquette visiblement sur elle-même — sur sa chemise, son front, sa main, où qu'elle choisisse. Maintenant, le groupe peut voir les lettres de tout le monde. Personne ne les lit à voix haute. Le groupe voit simplement que tout le monde en porte une. Animateur : 'Regardez autour de la pièce. Voilà à quoi ressemble le fait de porter ce dont on vous a dit d'oublier. Vous le

portez. Tout le monde dans le groupe le porte aussi.' cette pièce.'

ACTE III — LA VÉRITÉ SUR L'OUBLI (3 min) : Le facilitateur parle : « Pardonner et oublier signifie : agir comme si rien ne s'était passé. Cela signifie : que la personne qui vous a fait du mal devrait pouvoir continuer sans conséquences. Cela signifie : que votre douleur est un inconvénient. Voici ce qui est réellement vrai : le pardon est possible. L'oubli n'est pas une neuroscience. L'hippocampe n'a pas de fonction de suppression. Vous ne pouvez pas oublier. Ce que vous pouvez faire, c'est changer ce que le souvenir signifie, changer son Charge émotionnelle, change ce que vous en fais. Ce n'est pas oublier. C'est quelque chose de plus difficile et de plus honnête qu'oublier.

ACTE QUATRE — LE LÂCHEMENT (5 min) : « Vous avez deux choix avec cette étiquette. Vous pouvez continuer à la porter — et il n'y a aucune honte à cela ; c'est votre expérience ; c'est réel. Ou vous pouvez l'enlever et la déposer quelque part dans cette pièce — ne pas la jeter, ne pas la détruire — juste la déposer. Pas parce que cela n'est pas arrivé. Parce que vous choisissez de ne pas la porter. » votre corps aujourd'hui." Musique douce. Les gens se déplacent dans la pièce et décident. Aucune pression, quelle que soit la décision.

Le débriefing

- À ceux qui ont retiré l'étiquette : « Vous l'avez posé. Où l'avez-vous mis ? Pourquoi là ? »
- À ceux qui l'ont continué de porter : « Vous l'avez gardé. Qu'est-ce que le fait de le garder signifie pour vous en ce moment ? »
- À tous : « Quelle est la différence entre pardonner quelque chose et l'oublier ? Pouvez-vous le dire en une phrase ? »

Le facilitateur ne résout pas cela. Le groupe n'a pas besoin de parvenir à un consensus. Le but est de rendre visible ce que « pardonner et oublier » demande réellement aux gens — et de donner au groupe la permission de rejeter la partie oubliante tout en gardant la partie pardonnante comme un objectif, et non comme une exigence.

Module 4

Le drame principal — Le buste

20 minutes pour créer votre personnage. Ensuite, nous allons jouer. Chaque incarnation.

Le mécanisme thérapeutique

La technique la plus puissante du psychodrame est l'inversion de rôle — le moment où la personne qui jouait l'usager joue le dealer, ou la personne qui jouait le dealer joue le membre de la famille regardant son enfant disparaître. Chaque changement de rôle produit un changement de perspective que parler de ce rôle ne peut pas produire. On ne comprend pas le dealer tant que l'on n'a pas joué le dealer. On ne comprend pas ce que la famille a été témoin tant que l'on n'a pas joué le rôle de la famille. membre

« The Bust' » est un psychodrame structuré dans lequel l'écosystème entier de la dépendance est mis en scène — pas seulement l'usage, mais chaque personnage qui était présent : le trafiquant, l'usager, l'ami qui regardait, le membre de la famille qui a découvert, l'agent de police, le juge, le conseiller en traitement qui n'a pas écouté, la personne qui a dit la bonne chose trop tard. Chaque personnage a sa chance de parler. Chaque personnage a son moment. Et puis la scène. Changements — et chaque personnage a une fin différente.

4.1

Les Cartes de Rôle

Vingt minutes pour se préparer — puis la pièce commence

FACILITATEUR : Nous allons faire une pièce ce soir. Vous avez 20 minutes pour trouver votre personnage. Je vais distribuer des cartes de rôle. Lisez la vôtre. Trouvez votre costume — tout ce qui se trouve dans cette pièce. Une veste portée différemment, un chapeau, un accessoire de votre sac, n'importe quoi. Quand les 20 minutes seront écoulées, vous êtes ce personnage. Restez dans votre personnage jusqu'à ce que j'appelle la scène.

[[Distribuer les cartes de rôle. Accorder 20 minutes. Le facilitateur circule, aide les gens à trouver leur personnage. De la musique joue.]]

LES CARTES DE RÔLE — Imprimez, découpez et distribuez-en une par personne. Pour les groupes de plus de 8, doublez certains rôles. Pour les groupes de moins de 6, une personne peut jouer plusieurs rôles séquentiellement.

RÔLE : LE DEALER — Joué par n'importe qui — idéalement quelqu'un qui peut maintenir l'énergie

COSTUME / PROP : Lunettes de soleil si disponibles. Quelque chose dans votre poche. Une posture confiante.

J'ai ce dont vous as besoin. vous sais où me trouver. Je ne suis pas votre problème — je suis votre solution.
J'ai votre argent. vous vas être high. RIEN ne me touche. Je suis intouchable. Regarde-moi.

VOTRE ARC : Vous commencez la pièce au sommet du monde. À la fin de la pièce, vous êtes démasqué. Vous n'êtes pas glamour. Vous avez peur. Vous avez des gens que vous aimez. Le moment où vous réalisez que la personne à qui vous venez de vendre est l'enfant de quelqu'un — jouez CE moment.

RÔLE : L'UTILISATEUR — Première fois — Toute personne qui se souvient de la première fois

COSTUME / PROP : Mains légèrement tendues en avant. Un air d'anticipation.

Juste cette fois. Je veux juste voir ce que c'est que ça. Je ne vais pas être une de ces personnes. ET : D'accord. Encore une fois. Je peux arrêter quand je veux.

VOTRE ARC : Vous commencez curieux et en contrôle. Vous finissez quelque part où vous ne prévoyiez pas d'être. Le moment où vous remarquez que le contrôle est perdu — jouez CE moment.

RÔLE : L'UTILISATEUR — Établi — Toute personne qui sait à quoi ressemble la maintenance

COSTUME / ACCESSOIRE : Légèrement voûté. Vérifie les poches. Alerte au mouvement.

Je vais bien. J'ai juste besoin de passer cette journée. Encore une fois et après j'arrête. Je l'ai déjà fait.
Je n'ai pas de problème. Je peux gérer ça.

votre ARC : vous es épuisé. vous maintiens quelque chose qui ne fonctionne plus mais que vous ne peux pas arrêter. Le moment où quelqu'un voit à travers vous — joue CE moment.

RÔLE : L'AMI QUI A REGARDÉ — Quelqu'un qui observe l'usage de substances par autrui.

COSTUME / PROP: Bras croisés, puis décroisés. Debout légèrement à l'écart de la scène.

Je ne savais pas quoi dire. Je pensais qu'ils s'en sortiraient. Je ne voulais pas aggraver la situation. ET : J'aurais dû dire quelque chose plus tôt. J'aurais dû faire quelque chose.

votre ARC : vous portes une culpabilité qui ne vous appartient pas. Le moment où vous réalises que la culpabilité n'est pas la tienne — joue ce moment.

RÔLE : LE MEMBRE DE LA FAMILLE — Toute personne qui a été aimée par quelqu'un dépendant, ou qui a aimé quelqu'un qui consomme.

COSTUME / PROP : Une photo tenue dans une main, ou les bras légèrement tendus vers l'avant.

Je ne comprends pas ce qui vous est arrivé. vous étais juste là, et puis vous n'étais plus.
Je suis en colère et je vous aime, et je ne sais pas faire les deux en même temps.

VOTRE ARC : vous vous déplaces entre le deuil, la colère et l'amour, et ils semblent tous les mêmes. Le moment où vous arrêtes d'attendre que l'ancienne personne revienne et que vous vois qui se tient réellement devant vous — joue CE moment.

RÔLE : LE SYSTÈME — Une ou deux personnes — peuvent être séparés ou joués ensemble

COSTUME / PROP : Un presse-papiers si disponible. Posture droite. Expression neutre.

Vous n'avez pas respecté les consignes. Vous n'avez pas rempli les conditions de votre traitement. Nous recommandons un niveau de soins plus élevé.
C'est votre troisième hospitalisation. Qu'est-ce qui est différent cette fois-ci ?

VOTRE ARC : Vous n'êtes pas méchant(e). Vous êtes dépassé(e) et sous-ressourcé(e) et vous agissez selon un modèle qui ne correspond pas à la personne en face de vous. Le moment où vous réalisez cela — jouez CE moment.

RÔLE : LA PERSONNE QUI A DIT LA VÉRITÉ — N'importe qui

COSTUME / ACCESSOIRES : Mains ouvertes. Contact visuel soutenu.

Je ne pense pas que vous sois brisé(e). Je pense que vous as fonctionné avec de mauvaises informations. ET: Je ne pars nulle part. Je serai là quand vous seras prêt(e).

votre ARC : vous ne répares rien. vous restes simplement. Le moment où la personne en face de vous vous entend — joue CE moment.

4.2

La structure du jeu

Quatre scènes — chacune jouée deux fois, avec un changement de rôle

Scène	Que se passe-t-il ?	Le Changement
Scène 1 — La Transaction	Le dealer et l'utilisateur (première fois) se rencontrent. La transaction a lieu. L'ami regarde. Le membre de la famille est ailleurs dans la pièce, pas encore impliqué.	Après la scène : Le dealer et l'utilisateur inversent leurs rôles. Relancez-le. Le dealer est maintenant l'utilisateur. L'utilisateur est maintenant le dealer. Qu'est-ce qui change ?
Scène 2 — La Spirale	L'utilisateur (établi) essaie de gérer sa vie. Le Système entre. Le membre de la famille essaie de le joindre. L'ami se tient au bord.	Après la scène : Le membre de la famille et l'utilisateur inversent les rôles. Jouez le moment où le membre de la famille découvre la vérité. Maintenant, l'utilisateur incarne le membre de la famille. Que voit-il ?
Scène 3 — Le	Le trafiquant est	Après la pause : Le facilitateur appelle chaque

Buste	attrapé. Le Système arrive. L'Utilisateur est présent. Tout le monde se fige lorsque l'opération a lieu — que fait chaque personnage pendant ce gel ?	personnage un par un. 'Dealer — qu'est-ce que vous penses EN CE MOMENT ?' 'User — qu'est-ce que vous ressens EN CE MOMENT ?' On passe par tous les personnages.
Scène 4 — L'Autre Fin	La personne qui a dit la bonne chose entre — à TOUT moment des scènes 1, 2 ou 3. Son arrivée change une chose. Juste une. Le groupe improvise ce qui change.	Après la scène : Discussion de groupe — qu'est-ce qui a changé ? Qu'est-ce qui n'a pas changé ? Qu'est-ce qui ne peut changer que de l'intérieur ?

Notes du Directeur — Mener l'opération en toute sécurité

- Vous êtes le metteur en scène. Vous n'êtes pas dans la pièce. Restez en dehors de la scène pour que vous puissiez voir toute la salle.
- Appelez 'FREEZE' à tout moment si quelqu'un semble être en détresse réelle plutôt que de jouer la détresse. Demandez : 'Est-ce que vous joues le personnage en ce moment, ou est-ce que vous y es ?' La personne vous le dira.
- « Je suis dedans » signifie : arrêter la représentation, activer le protocole d'ancrage, les ramener dans la pièce. La représentation reprendra après, ou non. La sécurité de la personne prime.
- Le rôle du croupier est souvent cathartique pour les personnes qui n'ont jamais été autorisées à jouer un personnage puissant. Laissez-le être grand. Laissez le croupier être véritablement menaçant. Le buste fonctionne mieux lorsque le croupier était réellement terrifiant.
- L'inversion des rôles est le moment le plus important. Ne le manquez pas. Le moment où un utilisateur joue le rôle du croupier est souvent le moment où il comprend pour la première fois avec quoi il interagissait réellement.
- Terminer toujours par Scène 4 — La Fin Alternative. Ne jamais laisser le groupe dans le buste sans passer à la possibilité de quelque chose de différent.

4.3

Le débriefing

Sortir du personnage — et revenir à soi

FACILITATEUR : SCÈNE. [Pause.] Sortez de votre personnage. Secouez-le — littéralement. Secouez vos mains, vos bras.

[[Tout le monde se vide.]]

FACILITATEUR : Maintenant, tenez-vous en cercle. Et dites votre propre nom. Votre vrai nom. Juste votre nom.

[[On fait le tour du cercle. Chaque personne dit son nom.]]

FACILITATEUR : vous viens de jouer un rôle (ou de jouer avec) quelqu'un — ou quelque chose — qui a eu du pouvoir dans votre vie. vous l'as contrôlé pendant les 20 dernières minutes. Ce n'est pas rien.

Questions de débriefing — Prenez votre temps avec celles-ci

- Quel rôle était le plus difficile à jouer ? Lequel était le plus facile ? Qu'est-ce que cela vous dit ?
- Y a-t-il eu un moment dans la pièce où vous avez reconnu quelque chose de vrai ? Qu'était-ce ?
- Le trafiquant a été arrêté. Qu'est-il arrivé au trafiquant après ? Développez cela en une seule phrase.
- La personne qui a dit la bonne chose — qui était cette personne dans votre vie réelle ? S'il n'y en avait pas, qui aurait pu l'être ?
- Que diriez-vous au personnage que vous venez de jouer, si vous pouviez revenir ?

Module 5

La mise en scène de la guérison

À quoi ressemble réellement le rétablissement — en public, ensemble

Pourquoi ceci doit toujours venir en dernier

Vous venez de faire passer le groupe par la douleur incarnée, la stigmatisation, les dynamiques de pouvoir, l'inversion des rôles et le bust. Le système limbique a été activé. Le corps retient quelque chose. Vous ne pouvez pas finir ici. Le système nerveux a besoin d'un arc d'achèvement — pas d'une résolution, pas d'un dénouement heureux, mais d'un signal physiologique que l'état activé a un endroit où atterrir.

La mise en scène de la guérison n'est pas une performance d'être guéri. C'est une performance des petites actions spécifiques qui constituent la guérison — les choses réelles, littérales et physiques que représente le rétablissement dans la vie quotidienne. Mise en scène en public. Ensemble. Parce que le corps apprend en faisant, et le faire dans une pièce pleine d'autres personnes qui le font change ce que fait le faire.

FACILITATEUR : Nous allons terminer ce soir en nous montrant ce que nous faisons réellement. Pas ce que nous essayons de faire. Ce que nous faisons réellement. Une action. Réelle. Spécifique.

FACILITATEUR : Pensez à une chose que vous faites — ou que vous essayez de faire — qui est un rétablissement. Pas un objectif. Une action. Quelque chose que vous pouvez nous montrer avec votre corps en ce moment.

[[Accorder 60 secondes aux gens pour réfléchir.]]

FACILITATEUR : Nous allons faire le tour de la pièce. Chaque personne nous montre — sans expliquer au préalable. Faites-le simplement. Ensuite, dites-nous ce que c'est.

EXEMPLES D'ENACTEMENTS DE GUÉRISON — Partagez-les si le groupe a besoin d'être stimulé

Boire un verre d'eau — lentement, délibérément, le tout : « C'est moi qui m'hydrate. Tous les jours. Ça a l'air stupide. Avant, je ne faisais pas ça. »

FAIRE LE LIT — mimer l'action : « Je suis en train de faire mon lit. Je n'ai pas fait mon lit depuis trois ans. Je le fais maintenant. »

PRENDRE LES SUPPLÉMENTS — mimer l'ouverture d'un flacon, les prendre : « C'est moi qui prends mon méthylfolate. Je ne le comprends pas encore complètement. Mais je le fais. »

LA PROMENADE DU MATIN — faire semblant de marcher, regarder autour de soi : « Chaque matin. Vingt minutes. Je n'écoute rien. Je marche juste. »

APPELER UNE PERSONNE — simuler un appel téléphonique : « J'appelle ma sœur le mardi. Je n'ai pas parlé avec elle depuis deux ans. Je l'appelle maintenant. »

S'ASSEVOIR AVEC LE MANQUE — s'asseoir complètement immobile, mains ouvertes sur les genoux : « Je m'assois avec ça pendant trois minutes avant de faire quoi que ce soit. Ça passe. Je m'assois avec ça. »
ÉCRIRE UNE CHOSE — écriture mimée : « J'écris une chose que j'ai bien faite. Chaque nuit. Une chose. Pas une liste. Une chose. »
Manger le petit-déjeuner — mimer l'action : « Je prends mon petit-déjeuner maintenant. Tous les jours. C'est tout. C'est ma récupération pour l'instant. »

[[Après que tout le monde ait montré son action:]]

FACILITATEUR : Regardez ce qui vient de se passer dans cette pièce. Chaque personne dans cette pièce nous a montré quelque chose de réel. Pas un plan. Pas un objectif. Quelque chose qu'ils sont réellement en train de faire.
FACILITATEUR : Voici à quoi ressemble le rétablissement. Ça ressemble à ça.

FACILITATEUR : Nous fermons de la manière dont nous fermons toujours.

FACILITATEUR : La biologie peut être comprise.
TOUS: La biologie peut être comprise.
FACILITATEUR : Le modèle peut être changé.
TOUT LE MONDE : Le modèle peut être changé.
FACILITATEUR : Le travail est réel et le travail en vaut la peine.
TOUS : Le travail est réel et le travail en vaut la peine.
TOUT LE MONDE : Revenez.

Annexe

Programme complet de séance de psychodrame

90 minutes — l'arc complet

Temps	Phase	Que se passe-t-il ?
	L'ouverture	Ouverture standard du Kernel : eau, respiration, Déclaration de but, phrase d'ouverture
	Rituel d'introduction	Les quatre éléments — nom, type, frissons, en cours.
Output ONLY the translated text,	Module 1 — Rituel d'objet	Le rituel de la poudre de bébé ou de l'objet adapté pour la substance pertinente à ce groupe
0:40–0:55	Module 2 — Simulation de la stigmatisation	L'étiquette, la simulation universelle, la carte de recadrage, la guérison
0:55–1:05	Module 3 — Déconstruction des clichés	Pardonner et oublier — Représentation de la Lettre Écarlate
1:05–1:25	Module 4 — Le Décolleté	20 min de préparation, 4 scènes, échanges de rôles, débriefing
1:25–1:35	Module 5 — Mise en scène de la guérison	Chaque personne montre une action de rétablissement réelle
	Clôture + Intégration	Clôture du Kernel Standard + partage ouvert optionnel de 10 minutes

Quels modules exécuter lors de quelle réunion ?

- Première séance de psychodrame : Module 1 (Rituel d'objet) uniquement — laissons le groupe trouver le format avant d'en ajouter.
- Deuxième session : Module 1 + Module 2 (Simulation de stigmatisation)
- Troisième session : Module 3 (Déconstruction des clichés) — bon pour les groupes qui se connaissent depuis un certain temps et qui sont prêts à examiner le langage qu'ils utilisent
- Quatrième session : Module 4 (Le Buste) — nécessite le plus de confiance ; ne pas tenter avant que le groupe n'ait eu au moins 3 sessions ensemble
- Module 5 (Mise en scène de guérison) — toujours, à chaque séance de psychodrame, à la fin
- Arc complet de 90 minutes : maximum une fois par mois — ces sessions sont à haute activation ; le groupe a besoin de réunions régulières entre-temps pour intégrer.